

Արմավիրի մարզի «Մերձավանի միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝

Ջ.Ստեփանյան

Թեմատիկ պլանավորում

2023-2024 ուստարի

Տարեկան

Առարկան Ֆիզկուլտուրա

Դասարան 7^ա, Բ

Ժամաքանակ 64

Ուսուցիչ Վր. Դասաբաբյան

Պահպանված է ուսպլանով նախատեսված ժամաքանակը

Փոխտնօրեն՝ Ս. Հարությունյան

Համապատասխանում է պետական չափորոշիչին և ծրագրին

Մ/մ նախագահ՝ Վ. Սարգսյան

**Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի
Թեմատիկ պլանավորում`
2-րդ դասարան 2023 – 2024 ուստարի
Ուսուցչուհի` Ասյա Խաչատրյան**

Digitally signed by STEPANYAN ZARUHI
5205770120
Date: 2023.09.10 18:05:41 AMT

**Տարեկան` 2 ժ * 32 շաբ = 64 ժամ
1-ին կիսամյակ /15աբաթ*2 ժ.=30 ժամ**

| Ժ/Բ | Թեման | Նպատակը | Վերջնարդյունքներ | Ընդհանրական խաչվող հասկացություններ | Տնային հանձնարարություն |
|--|--|--|---|--|--|
| Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն – 3 ժամ | | | | | |
| 1 | Առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների նշանակությունը առողջության համար: | <ul style="list-style-type: none"> պատկերացում տալ առավոտյան մարմնամարզության և ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական նշանակության մասին: | <ul style="list-style-type: none"> Կարևորի առավոտյան հիգիենիկ մարմնամարզության ինքնուրույն կատարումը: Կարևորի կոփման կանոնների և անձնական հիգիենայի պահպանման կարևորությունը: | <ul style="list-style-type: none"> Կողմնորոշում ժամանակի և տարածության մեջ. վորողները ուսումնասիրում են մարզական լրտի տարբեր մարդկանց պատմությունները, չպես նաև ֆիզիկական վարժություններով լրգումների դերը տարբեր ժամանակների անավոր մարդկանց կյանքում: Անհատական և ստեղծարար արտահայտում. | <p>Օլիմպիական խաղեր https://www.youtube.com/watch?v=kBX4belPBI Օրվա ռեժիմ https://www.youtube.com/watch?v=oQjgOFjH_Bw Օլիմպիական խաղերի համառոտ պատմություն https://www.youtube.com/watch?v=z74Emkb2RhU</p> |
| 2 | Հիգիենիկ կանոնները ֆիզիկական վարժություններ կատարելիս: | <p>գիտելիքներ հաղորդել</p> <ul style="list-style-type: none"> ֆիզիկական վարժությունների կատարման ժամանակ հիգիենիկ կանոնների վերաբերյալ: | <ul style="list-style-type: none"> Իմանա սովորած ֆիզիկական վարժությունների, որոշ շարժախաղերի անվանումները: | <ul style="list-style-type: none"> վորողները ուսումնասիրում են այն լինները, որոնցով բացահայտում են իրենց գիկական հնարավորությունները և տահայտում են գաղափարներ, մոգմունքներ, արժեքներ, զգացումներ, ության երևույթներ, մշակույթի յնորումներ, արժևորում ենք շագիտությանը և ստեղծարարությունը գիկական դաստիարակությունում և որտում: Արդարություն և զարգացում. | |
| 3 | Օլիմպիական խաղերի ծագման համառոտ պատմությունը: | <ul style="list-style-type: none"> գիտելիքներ հաղորդել կոփման միջոցների և կանոնների վերաբերյալ: | <ul style="list-style-type: none"> Պատկերացում ունենա օլիմպիական խաղերի և անվանի մարզիկների վերաբերյալ: | | |

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| | | <p>պատկերացում տալ հին օլիմպիական խաղերի մասին:</p> | | <p>վորողները ուսումնասիրում են մարզվող լողու /մարզիկի/ իրավունքները և յրտականությունները, մարզական գմակերպությունների և անհատ-մայնքիա-սարակություն ռաբերությունները, ռեսուրսների դաբաշխումը, հավասար արավորությունները, հակամարտության և սղաղության բանաձևերը /մարզաձևերի նոններն և մրցման օրենքները/:</p> | |
| Աթլետիկական վարժություններ – 6 ժամ. Քայլեր, Վազեր, Ցատկեր, Նետումներ | | | | | |
| 4 | Քայլք ճիշտ կեցվածքով: Վազք բարձր մեկնարկից 30 մ: | <ul style="list-style-type: none"> ● սվորեցնել վազքի, ցատկերի և նետումների տեխնիկայես ճիշտ կատարումը, ● սվորեցնել վազքի, ցատկերի, նետումների հմտությունների ամրապնդմանը, ● նպաստել տարածության մեջ կողմնորոշման և կորդինացիոն ընդունակությունների մշակմանը, ● նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակությունների մշակմանը, ● նպաստել արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության | <ul style="list-style-type: none"> ● Կարողանա վազել 30 մ. և դանդաղ վազել 6րոպե: ● Կարողանա թափավազքով հեռացատկել և բարձրացատկել: ● Կարողանա թենիսի գնդակը նետել նշանակետին: ● Դրսնորի արագության, արագաուժային, ճարպկության, դիմացկունության ընդունակություններ: ● Ունենա կամային որակներ: | <ul style="list-style-type: none"> ● Օրինաչափություններ. իրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր սուցվածքներում, կրկնվող ատահարներում և հարաբերություններում, ինակ, քայլքի, վազքի կառուցվածքում, յրժումների հերթագայության մեջ: ամապատասխան մոդելները առաջին քայլն հանդիսանում պատասխանելու այն յրցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: ● Չամակարգեր և մոդելներ. թիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, չպես և <<Աթլետիկա>> մարզաձևը շատ մեծ բարդ է այն միակամից և ամբողջպես սումնասիրելու համար: Դրա համար այն սումնասիրում են մաս առ մաս: սումնասիրության միավորը համակարգն է: սմակարգը միմյանց հետ կապված սսկացությունների մեկ ամբողջություն է: սմակարգը կարող է կազմված լինել, օրինակ, յրժումներից, վարժություններից և խաղերից: | <p>Նախվարժանք ԶԶ https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0&list=RDCMUCSnr4wFDHDZZMeeHQvaHpjA&start_radio=1&t=24 https://www.youtube.com/watch?v=C84BaGhn3Q4 https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c https://www.youtube.com/watch?v=Im6v13j_V64 https://www.youtube.com/watch?v=7LlbNGVLzE</p> |
| 5 | Վազք շարժման ուղղության և փոփոխությունով, վազքաքայլերի երկարության և հաճախության փոփոխմամբ. վազքաքայլերի երկարությունը և հաճախությունը փոփոխելով: | | | | |
| 6 | Չավասարաչափ վազք մինչ 5 րոպե: | | | | |
| 7 | Վազք՝ Մաքրավազք 3 x 10 մ | | | | <p>վազք https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c</p> |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| 8 | Ցատկեր՝ հեռացատկ տեղից: | ընդունակությունների մշամանը, ● դաստիարակել կամային որակներ: | | մակարզն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ և տաղարձ կապ: ● Անհատներ և հարաբերություններ. Սովորողները ուսումնասիրում են մարզական գործունեության մեջ դրսևորվող համոզմունքները, արժեհամակարգը, անձնական, ֆիզիկական, մտավոր, սոցիալական, հոգևոր առողջությունը, մարդկային փոխհարաբերությունները, ընտանիքում, ընկերական շրջապատում, համայնքում, ինչպես նաև մշակութային ընդհանրությունները և տարբերությունները: Մարդու նկարագիրը և արժանապատվությունը, բարոյական դատողությունը և բարեվարքության գիտակցումը: | https://www.youtube.com/watch?v=lm6v13j_V64 ցույցեր https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA https://www.youtube.com/watch?v=StfH_3V8BHXY Նետումներ https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8 https://www.youtube.com/watch?v=W16JLe6ztSc |
| 9 | Նետումներ՝ թենիսի գնդակի նետում հեռավորություն: Թենիսի գնդակի նետում նշանակետին տեղից: | | | | |

Մարմնամարզական վարժություններ -5 ժամ

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|
| 10 | Ճարային վարժություններ , շարափոխում մեկտողանից երկտողանի, միասյուն շարքից երկսյուն շարքի, «Շարվիր», «2գաստ», կից քայլերով բացազատվել ու խտանալ: | ● սովորեցնել շարային հրահանգների, շարափոխումների, մագլցելու, հավասարակշռությունը պահպանելու, գլուխկոնծի կատարումը: ● նպաստել ճիշտ կեցվածքի, առողջության ամրապնդման, շարժումների ռիթմի և գեղագիտական ճաշակի ձևավորմանը, | ● Կարողանա մագլցել մարզանստարանի և մարզապատի վրայով: ● Կարողանա քայլել մարզանստարանի վրայով, ոտնաթաթի վրա, կատարել կից քայլեր, դարձումներ, կքանիստեր: ● Կարողանա կատարել գլուխկոնծի առաջ, կանգ թիակների վրա և ընդունել «կամուրջ» դրությունը: | ● Օրինաչափություններ. անք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր սուղվածքներում, կրկնվող ատահարներում և հարաբերություններում, ինակ, շարային ակրոբատիկ կամ սրժությունների կառուցվածքում, սրժումների հերթագայության մեջ: Համապատասխան մոդելները առաջին քայլն են հանդիսանում պատասխանելու այն հարցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: ● Համակարգեր և մոդելներ. ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, չչպես և <<Մարմնամարզություն>> պորտաձևը շատ մեծ և բարդ է այն | Առավոտյան կատարի նախավարժանք և պահպանի հիգիենայի կանոնները; https://www.youtube.com/watch?v=KqMR9hpFDY0 https://www.facebook.com/creativeforkid/videos/355185772173412 |
| 11 | Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. | | | | ընտանեկան խաղեր |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | <p>առանց առարկաների, մարգագիտերով, գնդակներով, օղերով, ցատկապարաններով:</p> <p>Կեցվածքի ձևավորման վարժություններ:</p> <p>Շնչառական վարժություններ:</p> <p>Հարթաթաթության կանխարգելման վարժություններ:</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● մշակել շարժումները համաձայնեցնելու, կողմնորոշվելու և կորդինացիոն կարողությունները, ● զարգացնել ճկունությունը, արագաշարժությունը, ճարպկությունը, դիմացկունությունը, ուժը: ● դաստիարակել կարգապահություն, համարձակություն և վստահություն սեփական ուժերի նկատմամբ: | <ul style="list-style-type: none"> ● Կարողանա կատարել կախեր և հենումներ մարզապատի և մարզանստարանի վրա: ● Կարողանա քայլել և վազել երաժշտության ռիթմին համապատասխան, կատարել կողադիր, փոփոխական, · քառատրոփ քայլեր, ուսույուններ: | <p>լանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու սմար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են սս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը սմակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ սպված հասկացությունների մեկ մբողջություն է: Համակարգը կարող է սզմված լինել, օրինակ, շարժումներից, սրժություններից և խաղերից: Համակարգն նի սահմաններ, բաղադրիչներ և հետադարձ սս:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են սրզական գործունեության մեջ դրսևորվող սմոզմունքները, արժեհամակարգը, նձնական, ֆիզիկական, մտավոր, ցիալական, հոգևոր առողջությունը, սրդկային փոխհարաբերությունները, ստանիքում, ընկերական շրջապատում, սմայնքում, ինչպես նաև մշակութային տիհանրությունները և տարբերությունները: սրդու նկարագիրը և դժանապատվությունը, բարոյական ստողությունը և բարեվարքության տակցումը:</p> | <p>https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk</p> |
| 12 | <p>Մագլցման վարժություններ`</p> <p>մագլցում թեք տեղադրված մարզանստարանի վրայով, մագլցում մարզապատի վրայով` վեր և վար:</p> | | | | |
| 13 | <p>Ակրոբատիկական վարժություններ`</p> <p>կքանիստ դրությունից` գլորում առաջ, գլուխկոնժի առաջ, մեջքին պառկած դրությունից կանգ թիակների վրա, այդ դրությունից գլորվել</p> | | | | <p>ռիթմիկ մարմնամարզություն</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NtAoWoBgw9Y&list=RDNtAoWoBgw9Y&start_radio=1&t=218</p> |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | <p>առաջ ընդունելով հենակքանխատ դրությունը:</p> | | | | |
| 14 | <p>Ռիթմիկ-մարմնամարզական վարժություններ` երաժշտության բնույթին համապատասխան քայլեր, վազեր, ցատկեր: Գլխի թեքումներ, դարձումներ: Իրանի թեքումներ, դարձումներ: Ձեռքերի խաչաձև բարձրացում և իջեցում: Ոտնաթաթի ցուցադրում` առաջ և կողմ, կանգնել ոտնաթաթերին: Ձեռքերի շարժումներն ուղեկցել գլխով և հայացքով: Պարային քայլեր` կից քայլք մի ոտքի կրունկը դնելով մյուսի թաթի մոտ, կից քայլք կքանստելով, կողադիր, փոփոխական, քայլք և ուսույուններ երաժշտության նվազակցությամբ:</p> | | | | |

Շարժախաղեր – 16 ժամ.

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|
| 15 | Վազքի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Օղակներով Էստաֆետ», «Որսա և Նստիր» | <ul style="list-style-type: none"> ●Ամրապնդել վազքի, ցատկերի, նետումների, գնդակը փոխանցելու, ընդունելու և վարելու ունակությունները: ●Ձևավորել շարժումները համաձայնեցնելու, տարբեր իրավիճակներում կողմնորոշվելու, համագործակցելու և ուշադրությունը կենտրոնացնելու կարողությունները: | <ul style="list-style-type: none"> ●Կարողանա խաղալ որոշ շարժախաղեր ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ: ●Կարողանալ կողմնորոշվել տարբեր իրավիճակներում: ●Ցուցաբերել Նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն: | <ul style="list-style-type: none"> ●Արդարություն և զարգացում. լուսնասիրում են մարզվող մարդու /մարզիկի/ ավունքները և պարտականությունները, անհատ-համայնք-հասարակություն րաբերությունները, հավասար արավորությունները, մարզածների նուններն և մրցման օրենքները: ●Չամակարգեր և մոդելներ. | <p>Պահպանի հիգիենայի կանոնները և խաղա ոչ մարդաշատ բացօդյա վայրերում:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=oVToNbwMPg8</p> |
| 16 | Ցատկերի ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Թզուկներ և ու հսկաները», «Ցատկելով առաջ»: | <ul style="list-style-type: none"> ●Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության և, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը: | | <ul style="list-style-type: none"> ●Ցուցաբերել Նախաձեռնություն, համարձակություն, փոխօգնություն, արագաշարժություն: | |
| 17 | Նետումների ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Նետում գամբյուղի մեջ», «Գնդակի նետում պատին»: | <ul style="list-style-type: none"> ●Նպաստել համարձակության, ինքնավստահության, նպատակասլացության և, փոխօգնության ունակությունների դաստիարակմանը: | | <ul style="list-style-type: none"> ●Անհատներ և հարաբերություններ. | <p>խաղեր</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2thishNxj-g</p> |
| 18 | Գնդակը փոխանցելու և վարելու ունակության ամրապնդման խաղեր՝ «Գնդակի փոխանցում տողանում», «Գնդակի փոխանցում»: | <ul style="list-style-type: none"> ●Չարգացնել ճարպկության, արագաուժային, ճկունության, դիմացկունության, կոորդինացիոն կարողությունները: ●Չաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: | | <ul style="list-style-type: none"> ●Անհատներ և հարաբերություններ. | |
| 19 | «Գնդակներով Էստաֆետ» | <ul style="list-style-type: none"> ●Չաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: | | | |
| 20 | Կոորդինացիոն ընդունակություններ ի մշակմանը | <ul style="list-style-type: none"> ●Չաղորդել գիտելիքներ ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|
| | նպաստող խաղեր՝ «Շաբաթվա օրերը», | <ul style="list-style-type: none"> ●Կարողանալ խաղալ զվարճալի ֆուտբոլ շաբաթաօրյա տարրերով: ●Կարողանալ կազմակերպել և խաղալ շաբաթաօրյա: | | | |
| 21 | «Թռչունները և վանդակը», | | | | https://www.youtube.com/watch?v=HcACrogWYcs |
| 22 | «Արգելված շարժում», «Երրորդն ավելնորդ Է»: | | | | |
| 23 | Չվարճալի ֆուտբոլի տարրերով խաղեր՝ «Չվարճալի ֆուտբոլ»: | | | | |
| 24 | Տեղեկություն ֆուտբոլ խաղի կազմակերպման և անցկացման կանոնների մասին: | | | | |
| 25 | Շաբաթաօրյա խաղեր՝ «Յետապնդում սահմանազღծված հատվածում», | | | | |
| 26 | «Գիշեր-ցերեկ», «Չույգերը գնդակով», | | | | |
| 27 | «Շունը և տերը», | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 28 | «Փոխանցավազք՝ գնդակներով, վարումով, արգելքների հաղթահառումով, շրջանցումներով, դարպասին հարվածելով», «Երկկողմանի խաղեր 2*2, 3*3, 4*4»: | | | | |
|----|---|--|--|--|--|

Ընտրովի ուսումնական նյութ – 2 ժամ դահուկային պատրաստություն

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|
| 29 | Դահուկային պատրաստության տեխնիկայի մեթոդները և միջոցները՝ ծանոթացում դահուկային պատրաստության դասերի հիգիենիկ պահանջներին և վարքի կանոններին: Տեղաշարժվել դահուկներն ուսերի վրա: | <ul style="list-style-type: none"> ●Տեղեկություն տալ դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին: ●Ուսուցանել դահուկաշարքի կանոնները: ●Ձևավորել սահաքայլքի և բարձր ու ցածր կեցվածքով վայրէջքի կարողություններ: | <ul style="list-style-type: none"> ●Իմանա դահուկային պատրաստության հիգիենիկ պահանջների և վարքի կանոնների մասին: · Կարողանա կատարել դահուկների և դահուկափայտերի ընտրություն: ●Կարողանա կատարել փոփոխական երկքայլ ընթացք: | <ul style="list-style-type: none"> ● Օրինաչափություններ. Դրանք հանդիպում են ամենուր, կանոնավոր սուուցվածքներում, կրկնվող ատահարներում և հարաբերություններում, ինակ, սահող քայլքերը, դահուկավազքը կամ լղում թիավարումը և դարձումները, սրժումների հերթագայության մեջ: սմապատասխան մոդելները առաջին քայլն և հանդիսանում պատասխանելու այն սրցին, թե ինչպես են առաջանում դրանք: ● Զամակարգեր և մոդելներ. Ֆիզիկական կուլտուրա հասկացողությունը, չչպես և <<Դահուկային սպորտում>> և <Լող>> մարզաձևում շատ մեծ և բարդ է այն | <p>Դահուկային ուսուցում</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bjyb5ANXavA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=shS-ewQrIyw</p> |
|----|--|--|--|---|---|

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| 30 | <p>Դարձում տեղում հենվելով դահուկների առաջնամասին: Սահաքայլք դահուկափայտերի օգնությամբ: Վերելք ոչ մեծ թեքության լանջի վրա «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» եղանակով: Վայրեքք բարձր ու ցածր կեցվածքով փոքր թեքության լանջով: Տեղաշարժ դահուկներով 100մ:</p> | <p>●Ուսուցանել «եղևնաձև» և «կիսաեղևնաձև» վերելքի տեխնիկան:</p> | <p>●Կարողանա արգելակել «գութանաձև» և «հենումով»: ●Կարողանալ կատարել վերելք «սանդղաձև» և «եղևնաձև» և կրկնվող դահուկաընթացքով հաղթահարել 100 մ:</p> | <p>խանգամից և ամբողջապես ուսումնասիրելու սմար: Դրա համար այն ուսումնասիրում են սս առ մաս: Ուսումնասիրության միավորը սմակարգն է: Համակարգը միմյանց հետ սաված հասկացությունների մեկ մբողջություն է: Համակարգը կարող է սզմված լինել, օրինակ, շարժումներից, սրժություններից, խաղերից և մարզաձևերից: սմակարգն ունի սահմաններ, բաղադրիչներ հետադարձ կապ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Անհատներ և հարաբերություններ. <p>Սովորողները ուսումնասիրում են սրզական գործունեության մեջ դրսևորվող սմոզմունքները, արժեհամակարգը, նձևական, ֆիզիկական, մտավոր, րցիալական, հոգևոր առողջությունը, սրդկային փոխհարաբերությունները, ստանիքում, ընկերական շրջապատում, սմայնքում, ինչպես նաև մշակութային տիհանրությունները և տարբերությունները: արդու նկարագիրը և ըժանապատվությունը, բարոյական ստողությունը և բարեվարքության տակցումը:</p> | |
|----|---|--|---|--|--|

Միջառարկայական կապ- Հայոց լեզու- բանավոր խոսք կառուցելու ունակություն, մասնագիտական բառապաշարի հարստացում, Մաթեմատիկա- թվագիտություն, հաշվողական կարողություններ, Կենսաբանություն- մարդու անատոմիա և ֆիզիոլոգիա ` մկանային, նյարդային և օրգան համակարգերի իմացություն, Ֆիզիկա –պատկերացումներ կազմել կենսամեխանիկայի օրենքներից, ձևավորել գիտելիքներ շարժումների դինամիկայի, ստատիկայի և կինեմատիկայի հիմունքներից, Պատմություն – ծանոթ լինել պատմական տվյալներին:

Կապը հանրակրթության չափորոշի վերջնարդյունքների հետ - S1, S2, S3, S15, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30, S33, S35, S36, S37, S38